



Stress verstehen - Resilienz stärken

Wie wir in einer fordernden Arbeitswelt gelassen und handlungsfähig bleiben

Stress verstehen - Resilienz stärken

Drei Tage nur für dich: Lerne, wie du im Job mit Druck, Tempo und Erwartungen gelassener umgehst. Entdecke, was dich stresst – und was dich stärkt. Mit Impulsen, Austausch, Körperübungen und Achtsamkeit findest du Ruhe, neue Energie und kehrst resilient in deinen Arbeitsalltag zurück.

Mi-Fr, 18.11. – 20.11.2026

Mi. 09:30 - 16:30
Do. 08:30 - 15:45
Fr. 08:30 - 15:30

IndiTO Bildung
Training und Beratung
Estermannstr. 204
53117 Bonn

350,00 € für Selbstzahlende,
430,00 € für Firmenzahlende

[Details & Anmeldung](#)

Stress begegnet uns täglich – sei es durch berufliche Anforderungen, private Verpflichtungen oder die stetige Beschleunigung unserer Gesellschaft. Oft merken wir erst, wie sehr sich Stress auf Körper, Geist und Seele auswirkt, wenn Schlafstörungen, Anspannung oder Erschöpfung auftreten. In diesem dreitägigen Bildungsurlaub lernst du, Stress ganzheitlich zu verstehen, die eigenen Stressmuster zu erkennen und nachhaltige Strategien zu entwickeln, um deine Widerstandskraft zu stärken.

Inhalte

- **Stress verstehen:** Wie entsteht Stress? Welche biologischen und psychischen Prozesse werden aktiviert? Welche gesundheitlichen Risiken können Dauerstress und Überlastung mit sich bringen? - **Eigene Stressoren erkennen:** Reflexion persönlicher Antreiber, Glaubenssätze und Verhaltensmuster, die Stress verstärken. - **Ressourcen und Kraftquellen:** Herausfinden, was dich wirklich auftankt, dir Energie gibt und innerliche Stabilität verleiht. - **Ganzheitliche Strategien:** Ansätze für Körper, Geist und Seele – von Achtsamkeit und Selbstreflexion über Bewegung und Körperübungen bis zu mentalen Techniken. - **Selbstfürsorge im Alltag:** Praktische Methoden, um Pausen bewusst einzuplanen, Erholung zu integrieren und die eigene Resilienz langfristig zu stärken. - **Transfer in den Beruf:** Strategien, um auch in beruflich herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben, Konflikte konstruktiv zu meistern und die eigene Leistungsfähigkeit nachhaltig zu sichern.

Lernziele

In diesem Bildungsurlaub lernst du:

- Stressreaktionen zu erkennen und zu regulieren - Eigene Stressoren identifizieren, Antreiber reflektieren und hinderliche Muster erkennen. - Persönlichen Ressourcen zur Konzentrations- und Regenerationsförderung aktivieren. - Individuelle Präventionsstrategien für den Arbeitsplatz zu entwickeln. - Gelassenheit, Fokus und Widerstandskraft auch in beruflich belastenden Situationen aufrechterhalten.

Beruflicher Nutzen

Mit gesteigerter Resilienz und besserer Selbstfürsorge kannst du Stresssituationen am Arbeitsplatz konstruktiver begegnen, Leistung und Konzentration halten, Burnout-Risiken reduzieren und langfristig zu einem gesunden und produktiven Team beitragen.

Methoden

Der Ansatz ist multimodal und praxisnah, damit du die Inhalte direkt erleben und umsetzen kannst:

- Input-Phasen zu Stressmechanismen, Resilienzforschung und Selbstfürsorge. - Körperübungen, Yoga und Bewegung zur Entspannung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zum Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten. - Kleingruppenarbeit und Plenumsdiskussionen, um Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen. - Selbstreflexion durch Übungen, Checklisten und Journaling, um persönliche Stressmuster und Ressourcen zu identifizieren. - Praxisorientierte Transferübungen, um die erlernten Strategien nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Zielgruppe

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmende, die nach Wegen suchen, im Alltag stressresilienter zu werden, ihre innere Balance zu stärken und besser für sich selbst zu sorgen. Besonders geeignet ist der Kurs für alle, die:

- beruflich stark gefordert sind und Wege zu mehr Gelassenheit suchen, - Verantwortung tragen, Entscheidungen treffen oder Teams leiten, - die eigene Leistungsfähigkeit zu stärken und Burnout vorbeugen möchten, - Interesse an einem ganzheitlichen Ansatz für Körper, Geist und Seele haben.

Dein Nutzen

- Du entwickelst ein tieferes Verständnis von Stress und Resilienz. - Du erlernst praktische Strategien für mehr Gelassenheit im Beruf und Alltag. - Du stärkst deine körperliche, mentale und emotionale Widerstandskraft. - Du entdeckst neue Wege im Berufsalltag Belastungssignale zu erkennen und Ihnen entgegen zu wirken. - Du profitierst langfristig von mehr Energie, Konzentration und Zufriedenheit, sowohl beruflich als auch privat.

Dieser Bildungsurlaub ist ein bewusster Schritt, um den eigenen Stress zu verstehen, Ressourcen zu aktivieren und resilienter durchs Leben zu gehen. Mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie, Praxis, Austausch und Selbstreflexion gehst du gestärkt und gelassen zurück in deinen Alltag.

Stornobedingungen

Treten Sie bis 6 Wochen vor Kursbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 Euro. Bei einem Rücktritt zwischen 6 und 2 Wochen vor Beginn werden 50% des Veranstaltungspreises fällig. Bei späterem Rücktritt, Nicht-Teilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

**Linda Crawford**

Linda ist Heilpädagogin, CNVC-zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Yogalehrerin. Auf Deutsch und auf Englisch arbeitet sie ganzheitlich als Trainerin, Referentin und Coach zu einer Bandbreite von Themen der Persönlichkeitsentwicklung und (mental) Gesundheit - mit Methodenvielfalt, Tiefe, Humor und Authentizität.